RESTER À TERRE

Sur l'échec, les ratés et l'hygiène spirituelle dans la tradition de la Sorcière des Marées

Un guide pratique pour le·la pratiquant·e qui a trébuché, qui a stagné, ou qui a perdu de vue la mer, et qui cherche à revenir, ou à se reposer, sans honte.

ZJC (2026)

)(*)(

COMMENT LIRE CE LIVRE

Une brève orientation pour le·la pratiquant·e

Ce n'est pas un livre que l'on lit pour le plaisir. Ce n'est pas un livre que l'on lit pour apprendre quelque chose de nouveau. C'est un livre que l'on lit quand on en a besoin, ou, mieux encore, un livre que l'on lit avant d'en avoir besoin, pour savoir qu'il existe.

Tout·e pratiquant·e trébuche. Les rituels échouent. La mer intérieure se déchaîne. Les rêves perturbent. Le pouvoir enivre. L'isolement s'installe comme un brouillard. Ce livre est pour ces saisons.

Quand lire ce livre

Avant d'en avoir besoin : Lis-le une fois, au début de ta pratique, pour savoir quelles ressources existent. Tu n'en as peut-être pas encore besoin. Mais tu dois savoir qu'il est là.

Quand tu en as besoin : Si un rituel a échoué, si tu te sens submergé·e, si tu fais des rêves perturbants, si tu te sens isolé·e ou perdu·e, lis-le alors. Il te rencontrera là où tu es.

Après en avoir eu besoin : Si tu as traversé une saison difficile, lis-le pour comprendre ce qui s'est passé. Il t'aidera à intégrer l'expérience.

Comment lire ce livre

Tu n'as pas besoin de le lire de la première à la dernière page. Chaque chapitre aborde un type spécifique de difficulté. Lis le chapitre qui correspond à ta situation. L'appendice, la Litanie pour les Désorienté·e·s, peut être récitée à tout moment.

Une note sur la honte

Ce livre est écrit pour le·la pratiquant·e qui a trébuché, qui a stagné, ou qui a perdu de vue la mer. Il est écrit pour t'aider à revenir, ou à te reposer, sans honte.

La mer ne tient pas le compte de tes absences. Toi non plus. Ce livre non plus.

)(*)(

À PROPOS DES ARCHIVES DU SEL

Une brève note pour le·la lecteur·ice

Les Archives du Sel sont une collection de textes pour la tradition de la Sorcière des Marées, une pratique qui puise dans la cosmologie maritime de la côte du Fujian, le rituel daoïste, le lien entre le sel et la mer, et l'expérience vécue des femmes qui ont trouvé leur pouvoir au bord de l'eau.

Cette tradition n'est pas une religion. Elle n'exige pas de croyance. Elle demande seulement de l'attention, à la marée, à la lune, à la mer intérieure qui coule dans tout corps fait d'eau salée.

Les Textes Fondamentaux

Les textes suivants constituent la base de la tradition et sont disponibles sur Internet Archive :

> ***Le Chao Wu Lu***, le grimoire fondateur. Il contient les rituels, les talismans et les enseignements qui définissent la voie de la Sorcière des Marées.
>
> ***Le Yi de l'Eau Salée***, le Livre des Changements de la Mer. Un oracle de 64 hexagrammes qui parle le langage des marées, des tempêtes et des profondeurs.
>
> ***Le Codex des Parents du Sel***, la parenté des requins et des Sorcières des Marées. Un guide des Parents du Sel en tant qu'Ancêtres Manifestes, maîtres et visiteurs oniriques.
>
> ***Le Tarot Océanique Daoïste***, un système de divination de 78 cartes enraciné dans l'imagerie des Archives du Sel.

Ces textes sont la tradition elle-même. Ils sont faits pour être lus, étudiés, consultés et discutés.

Les Companions Pratiques

Le texte que tu tiens entre tes mains fait partie de la deuxième couche des Archives du Sel : les companions pratiques. Ce ne sont pas des écritures. Ce sont des textes pédagogiques, pastoraux, adaptatifs et pratiques.

Ils incluent :

> ***Le Livre des Heures***, une pratique quotidienne pour le·la pratiquant·e solitaire
>
> ***Rester à Terre***, que faire quand les choses tournent mal
>
> ***La Sorcière des Marées Sans Mer***, une adaptation de la tradition pour celles et ceux qui vivent loin de la mer
>
> ***Le Manuel des Matériaux Rituels***, logistique, approvisionnement et substitutions
>
> ***Le Guide de Terrain des Esprits Chinois et de la Cosmologie Populaire***, un guide relationnel des présences dans le monde de la Sorcière des Marées
>
> ***Le Companion de Prononciation***, un guide des termes chinois utilisés dans la tradition

Le Cahier d'Exercices, un journal et un carnet de bord pour la Sorcière des Marées en pratique

L'Audit de Références Croisées et de Cohérence, une révision éditoriale de l'ensemble des archives

Ces textes sont offerts gratuitement. Ce ne sont pas des obligations. Ce sont des invitations.

Une note sur les racines de la tradition

La tradition de la Sorcière des Marées puise dans la religion populaire maritime chinoise, la pratique rituelle daoïste et la culture côtière spécifique de la province du Fujian, patrie de Mazu, des Rois Dragons et d'une longue histoire de femmes qui pratiquaient au bord de la mer. La tradition honore ces racines. Elle ne prétend pas être une reconstruction ni une lignée directe. C'est une pratique vivante, façonnée par l'attention et le respect.

Si tu es pratiquant·e d'une tradition chinoise vivante, tu reconnaîtras ici des échos de ta propre pratique. Si tu es nouveau·elle dans ces eaux, tu es le·la bienvenu·e. La tradition ne te demande pas d'être autre chose que ce que tu es.

Pourquoi ces textes sont gratuits

Ces textes sont offerts sans frais parce que la tradition croit que la pratique spirituelle ne devrait pas être barrée par la richesse. La mer ne fait pas payer l'entrée. Les mots qui nous apprennent à la lire ne devraient pas non plus.

Si tu trouves ces textes utiles, partage-les. Allume un feu sur le rivage. Laisse ta lumière être vue. La mer ne tient pas le compte de tes absences. Nous non plus.

)(*)(

INTRODUCTION : LA MARÉE DESCEND

Toute Sorcière des Marées sait que la mer n'est pas toujours calme. Il y a des tempêtes, des courants d'arrachement, des vagues scélérates. Il y a des jours où l'eau est plate et grise et n'offre aucun signe. Il y a des saisons où la marée descend si loin que le sable humide s'étend comme une blessure et que tu ne te souviens plus de ce que c'était que d'être pleine.

Ce livre est pour ces saisons.

Ce n'est pas un livre d'avertissements. *Le Chao Wu Lu* et *le Yi de l'Eau Salée* contiennent déjà assez de mises en garde. C'est un livre de réconfort. Il est écrit pour le·la pratiquant·e qui a accompli un rituel et n'a rien ressenti, ou s'est senti·e pire.

Pour celui·celle qui s'est enchevêtré·e dans une obsession du timing, de la précision, ou du "bien faire". Pour celui·celle qui a fait un rêve perturbant après la Descente aux Parents du Sel et ne sait pas ce que cela signifie ou quoi faire. Pour celui·celle qui s'est senti·e désorienté·e, dissocié·e, ou vulnérable après la pratique. Pour celui·celle qui a commencé à se demander s'il·elle devrait s'arrêter, et comment s'arrêter en toute sécurité.

La Sorcière des Marées n'attend pas la perfection. Elle attend des cycles. La marée monte. La marée descend. Le Kraken dort et s'éveille et se rendort. Le Requin Lanterne enfouit sa lumière dans la boue et attend. Tu as le droit d'attendre. Tu as le droit de te reposer. Tu as le droit d'échouer et de revenir.

La mer ne tient pas le compte de tes absences. Toi non plus.

)(*)(

CHAPITRE UN : QUAND LE RITUEL NE FONCTIONNE PAS

Tu as rassemblé les matériaux. Tu as attendu la bonne lune, la bonne marée. Tu as prononcé les mots tels qu'ils sont écrits… et rien ne s'est passé.

Ou quelque chose s'est passé, mais pas ce que tu attendais. Ou tu as senti un éclat de quelque chose, puis il a disparu. Ou tu n'es pas sûr·e que quoi que ce soit se soit produit du tout.

C'est courant. C'est normal. Ce n'est pas un signe que tu échoues en tant que Sorcière des Marées.

Pourquoi les rituels échouent

Les raisons les plus courantes sont ordinaires, pas catastrophiques :

Mauvais moment. *Le Chao Wu Lu* est inhabituellement précis sur le moment pour une raison. Un rituel conçu pour la lune noire ne fonctionnera pas bien à la pleine lune. Un rituel conçu pour le tournant de la marée ne fonctionnera pas bien à l'étale. Si tu ne peux pas observer le moment prescrit exactement, fais de ton mieux, mais sache que l'efficacité peut être diminuée.

Intention floue. La tradition te demande de formuler ta question "avec la clarté d'un caillou jeté dans une eau calme." Si ton intention est trouble, si tu demandes deux choses contradictoires, ou si tu n'es pas sûr·e de ce que tu veux, alors la mer te renverra cette trouble.

Conflit intérieur non résolu. Si une partie de toi veut que le rituel réussisse et une autre partie a peur de ce qui arrivera si c'est le cas, le conflit interférera. La tradition

n'exige pas une harmonie intérieure parfaite, mais elle te demande d'être honnête sur tes propres désirs.

Simple inexpérience. Comme toute compétence, la pratique rituelle s'améliore avec le temps. Ton premier talisman peut être grossier. Ta première observation de Lang Zhan peut ne produire aucun motif clair. Ce n'est pas un échec. C'est le Premier Souffle du Plongeur de Perles, le début difficile et chaotique de toute nouvelle entreprise.

La mer a dit non. Parfois la réponse est simplement non. *Le Chao Wu Lu* le reconnaît explicitement. Si le Talisman de la Marée qui Coupe la Lune se déchire lors du clouage, si la bougie s'éteint avant d'avoir brûlé à moitié, si l'offrande dérive vers le rivage, ce ne sont pas des accidents. Ce sont des réponses. La tradition conseille : "Ne presse pas la lune. Elle donne son couteau librement à ceux qu'elle favorise, mais elle ne marchande pas."

"Rien ne s'est passé" vs. "Je n'ai pas reconnu les signes"

Avant de conclure qu'un rituel a échoué, passe en revue les Signes d'Efficacité pour ce travail. Les signes de la tradition sont souvent subtils :

Une sensation de calme qui s'installe sur un espace

Un rêve qui arrive dans les trois jours

Un chien qui n'aboie pas

Une conversation dans laquelle tu n'es pas remarqué·e

Une impulsion soudaine de créer, de parler, de bouger

Un clou qui devient froid au toucher

Une flamme de bougie qui se penche vers un talisman puis se redresse

Aucun de ces signes n'est dramatique. Tous peuvent être manqués si tu t'attends à du tonnerre et à des apparitions visibles. La tradition t'entraîne à remarquer de petits changements. Si tu es nouveau·elle dans la pratique, tu n'as peut-être pas encore appris à lire les signes.

Quand répéter, quand attendre, quand abandonner

Répète si tu crois que l'échec était dû à l'inexpérience, à une intention floue, ou à des erreurs mineures dans la procédure. Attends au moins un cycle de marée complet avant de répéter.

Attends si l'échec peut être dû au moment. *Le Chao Wu Lu* conseille : "Attends un cycle de marée complet et tente à nouveau le travail."

Attends si tu soupçonnes un conflit intérieur non résolu. Ne répète pas le rituel. À la place, pratique le Choix de la Patelle ou le Registre de Corail pour clarifier ce qui est divisé en toi.

Abandonne si la mer a clairement dit non. Si le talisman s'est déchiré, si la bougie s'est éteinte, si l'offrande est revenue, n'insiste pas. Le Roi Dragon n'explique pas ses raisons. Accepte le refus et tourne ton attention ailleurs.

)(*)(

CHAPITRE DEUX : LE DÉBORDEMENT ÉMOTIONNEL ET L'ÉPUISEMENT RITUEL

Cette tradition n'est pas douce. Elle traite des fantômes, de la noyade, du deuil, de l'obscurité écrasante de l'abîme. L'Invocation de la Porteuse de Pluie te demande de ressentir tout le poids de ta sécheresse intérieure. L'Exorcisme de la Marée Fantôme te demande de nommer tes agitations les plus profondes et de les clouer sur le sable. La Descente aux Parents du Sel te demande d'inviter un prédateur dans tes rêves.

Si tu te sens vulnérable, sensible ou submergé·e après la pratique, tu ne fais rien de mal. Tu réponds de manière appropriée à un matériau conçu pour te toucher.

Catharsis productive vs. Débordement déstabilisant

Il y a une différence entre la douleur propre de la libération et la douleur trouble de la déstabilisation.

La catharsis productive ressemble à une vague qui se brise et se retire. Tu pleures, tu trembles, tu te sens vidé·e, puis, progressivement, tu te sens plus léger·ère. Le corps se libère. L'esprit s'éclaircit. Tu dors profondément et tu te réveilles avec le sentiment que quelque chose a changé.

Le débordement déstabilisant ressemble à une vague qui continue de venir et ne se retire pas. Les pleurs ne s'arrêtent pas. Le tremblement devient des secousses. Le sommeil ne vient pas, ou vient rempli de cauchemars. La vie ordinaire semble insupportable. Tu ne peux pas manger, ou tu ne peux pas t'arrêter de manger. Tu te sens déconnecté·e de ton corps, des autres, du monde ordinaire.

Si tu vis une catharsis productive, laisse-la se produire. Repose-toi. Bois de l'eau. Marche pieds nus sur la terre. Pratique seulement les Heures Quotidiennes les plus simples jusqu'à ce que tu te sentes stable à nouveau.

Le Repos du Léviathan comme prescription

Quand la mer intérieure est en tempête, la seule voie sage est de s'arrêter et d'être immobile. Le Repos du Léviathan, Hexagramme 52 du Yi de l'Eau Salée, est l'hexagramme de l'immobilité délibérée et volontaire. Le Roi Dragon, après son puissant rugissement, ne continue pas de rugir. Il se repose.

Pour pratiquer le Repos du Léviathan :

> Cesse tout travail rituel. Ne pratique pas les Heures Quotidiennes, sauf peut-être l'observation la plus simple de l'Aube ou du Crépuscule. Ne fais pas de voyance. N'incube pas de rêves.
>
> Assieds-toi ou allonge-toi dans un endroit calme. Ferme les yeux. Porte ton attention à ton Océan de Qi. N'essaie pas de le calmer. N'essaie pas de changer quoi que ce soit. Sois simplement présent·e avec ce qui est là.
>
> Si des vagues d'émotion surgissent, laisse-les surgir. Ne les repousse pas. Ne t'y accroche pas. Sois le rivage. La vague arrive. Elle se brise. Elle se retire. Tu restes.

Fais cela pendant autant de jours que nécessaire. Le Léviathan ne décide pas à l'avance combien de temps il se reposera. Il se repose jusqu'à ce qu'il soit reposé.

Le Jour Ordinaire comme refuge

Quand les grands rituels ont été trop éprouvants, retourne au Jour Ordinaire. Allume une bougie au crépuscule. Verse un bol d'eau à l'aube. Dis une seule ligne du Psautier. N'essaie rien d'élaboré. Le petit acte répété est le médicament le plus puissant pour l'âme submergée.

)(*)(

CHAPITRE TROIS : CAUCHEMARS, RÊVES PERTURBANTS ET LA DESCENTE

La Descente aux Parents du Sel est le rituel le plus intense de la tradition. Tu invites une présence vaste, ancienne et prédatrice dans tes rêves. Parfois les Parents du Sel viennent comme un maître. Parfois ils viennent comme une terreur.

Si tu as fait un rêve perturbant après la Descente, ne panique pas. Ne suppose pas que tu as fait quelque chose de mal. Ne suppose pas que les Parents du Sel t'ont rejeté·e.

Quand les Parents du Sel viennent comme une terreur

Il y a plusieurs explications possibles pour une rencontre onirique terrifiante :

Tu n'étais pas prêt·e. La mise en garde de la tradition, extraite de La Vision Magique de la Mer de Fujian, est explicite : "Ne cherche pas les Parents du Sel si ton cœur est plein de peur. Le requin viendra, mais il viendra comme une terreur, pas comme un maître." Si tu as abordé la Descente avec une peur non résolue, le rêve peut simplement refléter cette peur. Ce n'est pas une punition. C'est un diagnostic. Calme la mer intérieure avant de réessayer.

Le rêve était un test. Certaines traditions initiatiques utilisent des rêves terrifiants comme une porte. Les Parents du Sel peuvent demander : Peux-tu rester immobile en ma présence ? Peux-tu me laisser nager à côté de toi sans t'enfuir ? Si tu t'es enfui·e, ou si tu t'es réveillé·e avec terreur, tu n'as pas échoué. Tu n'as simplement pas encore passé la porte. Tu peux réessayer quand tu seras prêt·e.

Le rêve ne venait pas des Parents du Sel. Tous les rêves de requin ne sont pas une visite. L'esprit rêvant utilise les matériaux à sa disposition. Si tu as passé la journée à penser aux requins, ou si tu étais anxieux·se à propos du rituel, ton rêve peut simplement être ton propre esprit qui traite cette anxiété. Le Lexique des Augures des Rêves de Requin peut t'aider à distinguer une rencontre authentique d'un rêve ordinaire.

Tu as rencontré autre chose. L'abîme est bondé. Toute présence qui répond à ton appel n'est pas celle que tu voulais atteindre. Si le rêve semblait malsain, froid d'une manière qui n'était pas le froid propre des profondeurs, mais quelque chose de plus impur, tu as peut-être attiré une présence moindre, plus affamée. L'Exorcisme de la Marée Fantôme peut être approprié.

Que faire après un rêve perturbant

> **Enregistre le rêve immédiatement.** Écris tout ce dont tu te souviens, sans interprétation.
>
> **Ancre-toi.** Mange quelque chose. Bois de l'eau. Marche pieds nus. Touche la terre. Rappelle à ton corps qu'il est éveillé et en sécurité.
>
> **Ne rentre pas immédiatement dans le rêve.** N'essaie pas une autre Descente la nuit suivante. Donne-toi au moins trois jours, et de préférence un cycle lunaire complet, avant de réessayer.
>
> **Pratique l'Heure du Crépuscule.** Le simple rituel d'allumer une bougie, de verser du sel dans l'eau et de dire une gratitude aidera à réinitialiser ton rythme intérieur.

Si le rêve impliquait une sensation de pollution spirituelle ou de crainte persistante, pratique une purification : baigne-toi dans de l'eau salée, brûle une petite offrande, et dis une phrase simple de libération : "Ce qui est venu sans être invité, je le rends aux profondeurs. Ce qui n'était pas destiné pour moi, je le libère. Mon sommeil est mien."

)(*)(

CHAPITRE QUATRE : L'INFLATION MAGIQUE, LA PARANOÏA ET LA SÉDUCTION DU POUVOIR

Toute tradition spirituelle qui offre un pouvoir réel offre aussi la tentation d'en abuser. Les Archives du Sel ne font pas exception. Leurs propres textes contiennent des mises en garde contre les dangers de l'arrogance, de la grandiosité et de la soif de contrôle.

Le Dragon Arrogant

L'Hexagramme 1 du Yi de l'Eau Salée, La Flotte des Neuf Dragons, se termine par un avertissement sévère : "Le dragon arrogant s'élève trop haut. Il y aura des regrets." Le dragon, ivre de sa propre ascension, vole si haut qu'il quitte l'océan derrière lui. Il est loin de sa mer, de ses frères, de la source de son pouvoir. Il ressent le froid pour la première fois.

C'est le destin du·de la pratiquant·e qui s'enivre de son propre pouvoir. Il·elle commence à croire qu'il·elle est unique, choisi·e, au-dessus des conséquences, au-delà du besoin de communauté ou d'ancrage. Il·elle perd sa connexion à la mer. Le froid s'installe.

Le Requin Dont le Sang Est Encore Chaud

L'Hexagramme 21, La Morsure du Requin, contient un avertissement tout aussi sobre. Après que le requin a accompli sa séparation juste, après que le parasite est coupé et que le lagon est guéri, il se retourne, le sang encore chaud de la bataille, et mord une remora innocente. Le lagon le voit et le traite de tyran.

L'avertissement est clair : le pouvoir de couper doit être déposé une fois le travail terminé. Le guerrier juste qui ne peut pas devenir un citoyen pacifique est un tyran en puissance.

Signes d'inflation magique

Croire que tu es unique, puissant·e, choisi·e, ou au-dessus des règles

Sentir que les gens ordinaires ne peuvent pas te comprendre

Négliger les relations, le travail, ou les soins personnels en faveur de la pratique rituelle

Interpréter chaque coïncidence comme un signe, chaque rêve comme une visite

Sentir que les esprits te parlent constamment et exclusivement

Perdre la capacité de rire de toi-même

La Boiterie du Crabe comme correctif

L'Hexagramme 39 du Yi de l'Eau Salée, La Boiterie du Crabe, est l'hexagramme de l'adversité humiliante. Le chemin du crabe est enseveli par un glissement de terrain. Sa pince est brisée. Il ne peut plus marcher en ligne droite et confiante. Il boite.

La boiterie du crabe est une leçon magistrale sur la façon de naviguer dans un monde brisé. C'est une façon de se déplacer lente, délibérée et profondément intime. Le·la pratiquant·e qui a été gonflé·e par le pouvoir a besoin de la Boiterie du Crabe. Il·elle a besoin d'être ralenti·e. Il·elle a besoin de ressentir ses propres limites. Il·elle doit se souvenir qu'il·elle est une créature avec une pince brisée, pas un dragon planant au-dessus de la mer.

Comment rester ancré·e

Garde le Jour Ordinaire. Les Heures simples sont l'antidote le plus puissant contre l'inflation. Elles te rappellent que tu n'es pas un·e sorcier·ère commandant le cosmos. Tu es une personne allumant une bougie au crépuscule.

Demande conseil. Parle à un·e autre pratiquant·e. Parle à un·e ami·e de confiance qui n'est pas impliqué·e dans la tradition. Laisse quelqu'un d'autre que toi refléter ton état.

Refuse la grandiosité. Si tu te surprends à penser à toi comme une grande Sorcière des Marées, une élu·e, un·e maître des profondeurs, arrête. Ris, si tu peux. La mer ne se soucie pas de tes titres.

Retourne au Code. "Une Sorcière des Marées ne cherche pas le pouvoir sur la mer. Elle cherche le pouvoir avec la mer." La différence est tout.

)(*)(

CHAPITRE CINQ : QUAND LA MÉTAPHORE DEVIENT LITTÉRALISME

Les Archives du Sel parlent dans un langage d'images : le requin, l'abîme, la noyade, le fantôme, l'éclipse. Ces images sont puissantes. Elles peuvent aussi être séduisantes.

Un·e pratiquant·e dans un état vulnérable peut commencer à confondre la métaphore avec le littéral.

Il·elle peut commencer à croire qu'il·elle est littéralement un requin, ou littéralement en train de se noyer, ou littéralement invisible. Il·elle peut commencer à sentir qu'il·elle ne peut pas respirer l'air, seulement l'eau. Il·elle peut commencer à sentir que les morts lui parlent constamment, ou qu'il·elle est déjà à moitié mort·e.

Comment reconnaître le glissement

- Tu utilises le langage de la tradition pour décrire des expériences ordinaires d'une manière qui semble de plus en plus réelle et urgente
- Tu te sens déconnecté·e de ton corps, comme s'il n'était pas vraiment le tien
- Tu sens que le monde ordinaire est moins réel que le monde de la tradition
- D'autres personnes expriment des inquiétudes concernant ton état
- Tu as du mal à distinguer entre une expérience rituelle et la réalité ordinaire

Retourner au corps

L'antidote principal au littéralisme est le corps. Le corps est fait d'eau salée. Il sait la différence entre une métaphore et un fait. Pour retourner au corps :

- Marche pieds nus sur la terre
- Mange quelque chose de chaud et de solide
- Bois un verre d'eau froide et sens-la descendre
- Prends un bain ou une douche et sens l'eau sur ta peau
- Touche quelque chose de rugueux, quelque chose de lisse, quelque chose de froid, quelque chose de chaud
- Dis ton nom à voix haute, ton nom ordinaire, le nom que ta mère t'a donné

Retourner au Jour Ordinaire

Les Heures Quotidiennes sont conçues pour être un pont entre le mythique et le mondain. Ce sont des rituels, oui, mais ils sont petits, simples et ancrés. Allumer une bougie au crépuscule n'est pas la même chose que descendre dans la Fosse Abyssale. Si tu as perdu pied dans le monde littéral, retourne au Jour Ordinaire et reste-y aussi longtemps que tu en as besoin.

CHAPITRE SIX : L'ISOLEMENT ET LE BESOIN DE COMMUNAUTÉ

La tradition de la Sorcière des Marées est une tradition d'exilé·e·s. Son mythe fondateur est celui de femmes chassées de leurs communautés, trouvant refuge dans la mer. La solitude est intégrée à la lignée.

Mais l'exil peut devenir une prison. *Le Chao Wu Lu* met en garde : "La Reine Mère vit sur une montagne entourée d'eau infranchissable, et elle est puissante au-delà de toute mesure. Elle est aussi seule."

Solitude choisie vs. Isolement involontaire

Il y a une différence entre la solitude que tu choisis pour une saison, une retraite, un jeûne, une période de travail intérieur profond, et l'isolement qui s'installe à ton insu.

La solitude choisie semble nourrissante. Tu en émerges rafraîchi·e, reconnecté·e à toi-même, prêt·e à t'engager à nouveau dans le monde.

L'isolement involontaire semble épuisant. Tu te sens coupé·e, seul·e, oublié·e. Les pratiques qui te soutenaient autrefois commencent à sembler vides. Tu aspires à la connexion mais tu ne sais pas comment la trouver.

L'Alliance du Feu sur le Rivage

L'Hexagramme 13 du Yi de l'Eau Salée raconte l'histoire de la première Sorcière des Marées qui a allumé un feu sur une pointe après le long silence. Elle ne savait pas qui le verrait. Elle savait seulement que le silence était un mensonge et qu'elle n'était pas destinée à être seule.

Le Feu sur le Rivage est l'image de la tradition pour l'acte délibéré de signaler ta lumière aux autres. Tu n'as pas besoin d'un coven. Tu n'as pas besoin d'une communauté formelle. Mais tu dois laisser ta lumière être vue.

Cela peut signifier :

Partager ta pratique avec un·e ami·e de confiance

Écrire sur tes expériences

Trouver un·e autre pratiquant·e solitaire avec qui correspondre

Assister à un rituel public, un groupe de méditation, ou un rassemblement spirituel, même s'il n'est pas explicitement de la tradition de la Sorcière des Marées

Dire simplement à voix haute, à un autre être humain, ce que la mer t'a appris

Mesures pratiques pour trouver une communauté

Si tu te sens isolé·e et que tu ne sais pas vers où te tourner, voici quelques mesures pratiques à considérer :

Espaces en ligne : Cherche des forums, des groupes sur les réseaux sociaux ou des listes de diffusion dédiés à la pratique spirituelle solitaire, à la spiritualité basée sur la nature ou aux traditions d'influence daoïste. Tu n'es pas le·la seul·e pratiquant·e solitaire.

Rassemblements locaux : Participe à un groupe de méditation, à un rituel public ou à une rencontre spirituelle dans ta région. Il n'est pas nécessaire que ce soit spécifique à la Sorcière des Marées. La pratique d'être en communauté est en soi une forme de l'Alliance du Feu sur le Rivage.

Une personne : Tu n'as pas besoin d'un groupe. Un·e ami·e de confiance qui sait ce que tu pratiques et qui te soutient est suffisant·e. L'Alliance du Feu sur le Rivage ne concerne pas les chiffres. Elle concerne le fait de ne pas être seul·e.

Le Cahier d'Exercices : Si tu utilises le Cahier d'Exercices de la Sorcière des Marées, envisage de partager des extraits avec un·e ami·e de confiance ou de correspondre avec un·e autre pratiquant·e par lettres ou par courriels.

)(*)(

CHAPITRE SEPT : S'ARRÊTER, SE REPOSER ET REVENIR

Il vient un moment dans la vie de tout·e pratiquant·e où il·elle a besoin de s'arrêter. Les rituels deviennent vides. Les mots perdent leur sens. La mer semble distante, ou silencieuse, ou froide.

Ce n'est pas une crise. C'est une saison. La marée est descendue. Le Kraken dort. Le Requin Lanterne est dans la boue.

Comment s'arrêter sans culpabilité

La tradition elle-même te donne la permission de t'arrêter. *Le Chao Wu Lu*, dans ses instructions pour le Rite de la Première Marée, reconnaît : "Si la mer est silencieuse, elle ne te refuse pas. Elle attend. Reviens à la prochaine nouvelle lune. Reviens au prochain tournant de la marée. Reviens jusqu'à ce qu'elle parle."

La mer est patiente. Tu peux l'être aussi.

Pour s'arrêter :

Ne fais pas de déclaration dramatique. Tu ne renonces pas à la tradition. Tu te reposes. Il n'est pas nécessaire de brûler tes outils ou de déchirer ton journal.

Range tes outils avec respect. Enveloppe ton miroir dans un tissu sombre. Place ton stylet à la verticale. Couvre ton autel si tu le souhaites. Ce ne sont pas des actes d'abandon. Ce sont des actes de soin.

Arrête de pratiquer les Heures. Si tu le souhaites, garde une seule pratique simple : une bougie au crépuscule, un bol d'eau à l'aube. Ou arrête complètement. Les Heures seront là quand tu reviendras.

Ne te blâme pas. Tu n'es pas un échec. Tu es un être humain dans une saison de jachère. Les champs ont besoin de repos. Toi aussi.

Le Repos du Léviathan comme pratique saisonnière

Le solstice d'hiver, le Tournement du Kraken, est le moment traditionnel pour le repos profond. Mais tu peux avoir besoin d'un Repos du Léviathan à n'importe quelle saison. Si c'est le cas, prends-le. Une semaine. Un mois. Un an. Le Léviathan ne décide pas à l'avance combien de temps il se reposera. Il se repose jusqu'à ce qu'il soit reposé.

Comment revenir

Quand tu sens le premier frémissement faible de la marée qui revient, une impulsion soudaine d'aller vers l'eau, un rêve de la mer, un désir d'allumer une bougie au crépuscule à nouveau, ne te précipite pas. Reviens doucement.

Commence par l'Heure la plus simple. Allume une bougie au crépuscule. Verse un bol d'eau à l'aube. Ne fais rien de plus pendant une semaine.

N'essaie pas immédiatement les grands rituels. Ne te précipite pas dans la Descente aux Parents du Sel ou l'Exorcisme de la Marée Fantôme. Laisse ta pratique se reconstruire lentement, comme une frondaison de varech qui pousse vers la lumière.

Relis les textes qui t'ont attiré·e au début. Pas comme des manuels à suivre, mais comme des poèmes à savourer. Rappelle-toi pourquoi tu as aimé cette tradition en premier lieu.

Parle à la mer. Va au rivage, ou à ton bol d'eau, et dis simplement : "Je suis là. Je suis parti·e. Je suis revenu·e." La mer ne tient pas le compte de tes absences. Elle sait seulement que tu es là maintenant.

)(*)(

CHAPITRE HUIT : L'HYGIÈNE SPIRITUELLE, UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE

L'hygiène spirituelle n'est pas glamour. Ce n'est pas un rituel. Ce sont les petits actes répétés qui gardent la mer intérieure propre et le rivage intérieur stable. La tradition intègre ces actes dans le Jour Ordinaire, mais ils méritent d'être nommés explicitement.

Ancrage

L'ancrage est la pratique de connecter le corps à la terre, au moment présent et au monde ordinaire. C'est l'antidote contre la dissociation, l'inflation et la séduction de l'abîme.

Pratiques d'ancrage :

Marche pieds nus sur la terre, le sable ou l'herbe

Mange quelque chose de chaud et de solide, lentement, en prêtant attention au goût et à la texture

Bois un verre d'eau froide et sens-la descendre

Allonge-toi sur le sol et sens ton poids

Touche quelque chose de rugueux, de lisse, de froid, de chaud, et nomme chaque sensation en silence

Dis ton nom ordinaire à voix haute

Discernement

Le discernement est la pratique de distinguer entre ce qui est réel et ce qui est projection, entre une rencontre spirituelle authentique et une création de l'esprit craintif ou désireux.

Pratiques de discernement :

L'Observation de l'Heure de l'Aube : regarder les vagues sans imposer un motif

L'Examen de la Marche de l'Heure du Crépuscule : revoir la journée honnêtement, sans autosatisfaction ni autocondamnation

Le Regard de la Tour de Guet : demander, "Qu'est-ce que je vois vraiment quand j'enlève ma peur, mon désir et mon jugement ?"

Protection

La protection est la pratique de maintenir des limites saines entre toi et le monde spirituel. La tradition offre de nombreuses pratiques de protection ; les plus simples sont souvent les plus efficaces.

Pratiques de protection :

L'Ombre du Marin, pratiquée à midi, renouvelle tes limites spirituelles

Le Choix de la Patelle, pratiqué à la lune décroissante, libère ce qui ne te sert plus

Une simple ligne de sel sur un seuil

Un bol d'eau salée à côté du lit

Le refus parlé : "Ce qui n'est pas à moi, je ne le porte pas. Ce qui n'est pas le bienvenu, je ne l'admets pas."

Le Corps comme Fondation

Le corps n'est pas un obstacle à la pratique spirituelle. C'est l'instrument principal. La tradition t'apprend à ressentir les choses dans le corps : la température de ton sang, la fraîcheur dans ta poitrine, le pouls à ton poignet. Fais confiance au corps. Il est fait d'eau salée. Il parle la même langue que la mer.

Prends soin du corps : nourris-le, repose-le, bouge-le, touche-le, laisse-le être chaud, laisse-le être immobile, laisse-le être vivant.

)(*)(

CHAPITRE NEUF : CHERCHER DE L'AIDE PROFESSIONNELLE

Il y a des formes de souffrance que le rituel ne peut pas traiter. Il y a des formes d'isolement que la communauté seule ne peut pas guérir. Il y a des moments où la chose la plus fidèle que tu puisses faire est de chercher de l'aide auprès d'un·e professionnel·le qualifié·e.

Ce n'est pas un échec de la foi. Ce n'est pas un signe que tu es un·e mauvais·e Sorcière des Marées. C'est un signe que tu es un être humain qui a besoin de soins.

Si tu ressens :

Une dépression ou une anxiété persistantes

Des pensées de te faire du mal ou de faire du mal à d'autres

Des hallucinations ou des délires

Une incapacité à fonctionner dans la vie quotidienne

Cherche de l'aide auprès d'un·e thérapeute, conseiller·ère ou professionnel·le de la santé qualifié·e. La tradition de la Sorcière des Marées n'est pas un substitut aux soins de santé mentale. C'est une pratique spirituelle, et les pratiques spirituelles ne sont pas conçues pour traiter les maladies mentales.

Quand chercher de l'aide

Si ta pratique aggrave les choses : Si les rituels te déstabilisent, si les rêves deviennent ingérables, si tu te sens plus mal après avoir pratiqué qu'avant, arrête. Cherche de l'aide. La tradition sera là quand tu seras prêt·e à revenir.

Si la vie ordinaire semble impossible : Si tu ne peux pas sortir du lit, si tu ne peux pas manger, si tu ne peux pas prendre soin de toi, si tu ne peux pas te connecter aux autres, ce sont des signes que quelque chose nécessite une attention au-delà du spirituel.

Si tu as des pensées de te faire du mal ou de faire du mal à d'autres : C'est une urgence. Cherche de l'aide immédiatement. Il n'y a pas de honte à cela. Il n'y a que du soin.

Comment trouver de l'aide

Thérapeutes : Cherche un·e thérapeute qui est ouvert·e à l'expérience spirituelle mais qui s'appuie sur une pratique fondée sur des preuves. De nombreux·ses thérapeutes sont familiers·ères avec le langage de la spiritualité et peuvent travailler avec toi sans rejeter ta pratique.

Lignes d'écoute : Si tu as besoin d'un soutien immédiat, des lignes d'écoute sont disponibles dans la plupart des pays. Elles sont anonymes, confidentielles et gratuites.

Soutien communautaire : Si tu fais partie d'une communauté spirituelle, ils peuvent avoir des ressources ou des références. Mais ne compte pas uniquement sur ta communauté spirituelle pour les soins de santé mentale. Ils ne sont pas formés pour traiter les maladies mentales.

Une note sur la honte

Il n'y a pas de honte à chercher de l'aide. La mer ne te juge pas pour avoir cherché de l'aide. Toi non plus. Chercher de l'aide n'est pas un échec de la foi. C'est un échec de soin seulement si tu ne la cherches pas.

La tradition de la Sorcière des Marées est une pratique de l'attention. Chercher de l'aide est de l'attention envers toi-même. C'est la même attention que tu apportes au bol, à la bougie, à la mer. C'est de l'attention à ton propre bien-être.

La mer est patiente. Toi aussi. Et les personnes qui peuvent t'aider aussi.

)(*)(

APPENDICE : UNE LITANIE POUR LES DÉSORIENTÉ·E·S

À réciter quand tu te sens perdu·e, effrayé·e ou déconnecté·e. Récite-la à voix haute, lentement, avec ta main sur ta poitrine ou tes pieds sur la terre.

La mer est la Mère. La Mère est la mer.

Je suis son enfant, né·e de l'eau, retournant à l'eau, fait·e d'eau en attendant.

Je suis le sable. Je suis la pierre. Je suis ce que l'eau ne peut pas dissoudre.

La marée descend. La marée monte. La marée redescend.

Je suis toujours là.

L'abîme n'est pas un endroit où je tombe. C'est un endroit où je choisis de plonger, encore et encore, jusqu'à ce que j'apprenne à respirer l'eau aussi facilement que l'air.

Mais je n'ai pas à plonger aujourd'hui.

Aujourd'hui, je me repose. Aujourd'hui, je suis immobile. Aujourd'hui, je suis exactement là où je suis, sans désir d'être ailleurs.

La mer est patiente. Je peux l'être aussi.

La mer ne tient pas le compte de mes absences. Moi non plus.

La marée tourne. Je la sentirai quand elle tournera. Je me lèverai quand je serai prêt·e.

Jusque-là, je suis le rivage. Les vagues se brisent. Je reste.

Je reste.

Ce livre n'est pas une loi. C'est une prise dans le noir. Si tu as du mal, tends la main. Si tu es perdu·e, reste immobile. Si tu es fatigué·e, repose-toi. La mer est patiente. Nous aussi.

La marée tourne. Tu la sentiras quand elle tournera. En attendant, reste à terre.

La marée tourne. L'Heure est maintenant. Le reste est sel.

)(*)(

© Les Archives du Sel
Cette œuvre est offerte librement. Elle peut être partagée, copiée et redistribuée sans frais. Elle ne peut pas être vendue.
La mer ne tient pas le compte de tes absences. Nous non plus.